

# La soupe à l'ail contre les virus

Un moyen simple de renforcer votre système immunitaire est d'être généreux avec les herbes, les épices et condiments dans votre cuisine.

Afrique, Caraïbes, Amérique, Chine, Thaïlande, Inde, pays arabes, Europe de l'Est, de l'Ouest ou du Sud, où que vous alliez, les civilisations du monde entier ont toujours fait un usage intensif des épices, et ce pour de bonnes raisons.

Les herbes et épices sont un moyen simple et accessible à toutes les bourses de donner bon goût à la nourriture tout en augmentant les qualités nutritionnelles et thérapeutiques des aliments.

L'ail, en particulier, est apprécié dans la plupart des civilisations pour ses vertus curatives, notamment contre les maladies infectieuses telles que le rhume et la grippe.

Cela est probablement dû à ses effets stimulants du système immunitaire. L'ail frais est un puissant agent antibactérien, antiviral, et antifongique.

## La pénicilline russe

Connu sous le nom scientifique de *Allium sativa*, l'ail est connu historiquement pour ses capacités à combattre les virus et les bactéries. Les anciens Egyptiens recommandaient l'ail pour 22 maladies. Selon un papyrus datant de 1500 avant JC, les ouvriers construisant les pyramides en mangeaient pour augmenter leur endurance et rester en bonne santé.

A partir du Moyen-Âge, l'ail fut utilisé pour soigner les blessures. Il était broyé ou découpé en tranches, puis appliqué directement sur les plaies pour empêcher que l'infection ne s'étende.

Louis Pasteur remarqua en 1858 qu'asperger les bactéries avec du jus d'ail les faisait mourir. Pendant la Seconde Guerre mondiale, les Russes faisaient un usage intensif d'une préparation à base d'ail sur les champs de bataille, à tel point que les Alliés la baptisèrent « *pénicilline russe* ».

Pour fabriquer de la pénicilline russe, prenez deux pamplemousses, six citrons, deux oignons et sept gousses d'ail.

Pelez l'oignon et l'ail, et coupez-les en petits morceaux. Lavez les pamplemousses et les citrons sans les peler. Mettez le tout dans une casserole en acier inoxydable avec deux litres d'eau distillée. Portez à ébullition. Réduisez immédiatement le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez 1/2 cuillère à café de poivre de Cayenne au cours des 3 dernières minutes de cuisson. Filtrez puis buvez un verre de cette préparation, 3 à 4 fois par jour ou au besoin. A utiliser pour les rhumes, les allergies, les infections des sinus ou des infections mineures. La préparation peut être conservée 3 semaines au réfrigérateur dans un récipient fermé.

## L'ail : à la veille de la saison du rhume et de la grippe

Les encyclopédies de médecine naturelle attribuent à l'ail un nombre impressionnant de vertus thérapeutiques. (1) J'en ai relevé plus de 150 ! A les croire, la consommation régulière d'ail pourrait :

- être efficace contre les bactéries résistantes aux antibiotiques ;
- réduire le risque de maladie cardiaque, dont l'infarctus et l'AVC ;
- normaliser la pression sanguine et le taux de cholestérol ;
- protéger contre plusieurs formes de cancer, dont le cancer du cerveau, du poumon et de la prostate ;
- réduire le risque d'ostéoarthrite.

On pense qu'une grande partie de l'effet thérapeutique de l'ail vient de ses composés soufrés, (2) tels que l'allicine, qui lui donne son odeur caractéristique. Mais l'ail contient aussi des oligosaccharides, des protéines riches en arginine, du sélénium et des flavonoïdes.

En juin 2011, des chercheurs en nutrition de l'Université de Floride ont constaté que manger de l'ail pouvait augmenter le nombre de lymphocytes T dans le sang, d'importantes cellules immunitaires qui jouent un rôle essentiel pour combattre les

virus.

Les pharmacologues de l'Université de Californie ont confirmé que l'allicine – l'ingrédient actif de l'ail qui contribue à la mauvaise haleine – avait des effets anti-infectieux.

Une étude australienne portant sur 80 patients, publiée en janvier 2013 dans la revue médicale *European Journal of Clinical Nutrition*, a rapporté qu'une alimentation riche en ail peut réduire la pression artérielle.

Les recherches ont montré enfin que, lorsque l'allicine est digéré dans votre corps, il produit de l'acide sulfénique, un composé qui réagit avec les radicaux libres dangereux. C'est donc un très bon aliment anti-âge. *(la suite ci-dessous)*

---

#### Annonce spéciale

## Plus que quelques heures!

Profitez de votre offre spéciale d'abonnement à La Lettre du Dr Hertoghe. [Abonnez-vous à l'essai avant demain, mercredi à minuit](#) et vous recevrez -en plus de vos dossiers cadeau sur le bonheur et le cancer- les lettres passionnantes du Dr Hertoghe sur la sexualité féminine et masculine.

[Cliquez ici pour profiter de votre offre spéciale](#)

---

*Suite de la lettre de ce jour :*

## Préférez l'ail frais

La gousse fraîche doit être écrasée ou coupée finement pour libérer un maximum d'alliinase. Il s'agit d'une enzyme qui catalyse la formation d'allicine. L'allicine, à son tour, formera différents composés organosulfurés. Pour « activer » les propriétés médicinales de l'ail, il faut donc écraser la gousse avant de l'avaler, à moins que vous n'ayez un extracteur de jus, pour en ajouter à votre jus de légumes frais.

Une ou deux gousses d'ail de taille moyenne suffisent habituellement, et sont tolérées par la plupart des gens. L'allicine est détruite au bout d'une heure après avoir été libérée, donc les pilules d'ail ainsi que l'ail séché et en poudre sont beaucoup moins intéressants.

Alors pour renforcer votre système immunitaire à la veille de la saison de la grippe et du rhume, voici une bonne recette à cuisiner :

## La recette de la soupe à l'ail contre les virus

Pour quatre personnes :

- 26 gousses d'ails non épluchées et 26 gousses épluchées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- deux grosses noix de beurre
- une demi-cuillère à café de piment de cayenne en poudre
- 70 grammes de gingembre frais
- thym frais
- 300 grammes d'oignons
- 100 mL de lait de coco
- 1 litre de bouillon de légumes

- 4 quartiers de citron

Préchauffer le four à 175°. Placer les 26 gousses d'ail non épluchées dans un petit plat en verre. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, saupoudrer de fleur de sel et mélanger pour bien enrober. Couvrir le plat de cuisson hermétiquement avec du papier sulfurisé, et faire cuire jusqu'à ce que l'ail soit doré et tendre, environ 45 minutes. Laisser refroidir. Presser l'ail entre les doigts pour libérer les gousses et les mettre dans un petit bol.

Faire fondre le beurre dans une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter les oignons, le thym, le gingembre, le poivre de Cayenne en poudre et laisser cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides, environ 6 minutes. Ajouter l'ail rôti et 26 gousses d'ail cru et cuire 3 minutes. Ajouter le bouillon de légumes, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que l'ail soit tendre, environ 20 minutes. Mixer la soupe jusqu'à consistance lisse. Remettre la soupe dans la casserole, ajouter le lait de coco et faire mijoter. Assaisonner avec du sel de mer et poivre pour le goût.

Presser le jus de 1 quartier de citron dans chaque bol et servir.

Peut être préparé un jour à l'avance. Couvrir et réfrigérer. Réchauffer à feu moyen, en remuant de temps en temps.

## Quand faut-il appeler le médecin ?

Généralement, si vous avez un rhume, aucun médicament n'est nécessaire. Reposez-vous, restez au chaud, dormez, évitez le sucre, buvez du bouillon et un bol de soupe à l'ail, prenez de la vitamine D (5000 UI par jour) pour regonfler votre système immunitaire. Vous guérirez en quelques jours et réduirez de façon significative votre risque de tomber à nouveau malade.

Toutefois, ne confondez pas le rhume et la grippe.

Le rhume se traduit par un mal de gorge, une toux légère avec quelques expectorations (crachats), le nez pris, une certaine mauvaise humeur du malade...

Mais la grippe, la vraie, c'est autre chose ! Vous vous sentez tellement mal que vous ne pouvez même plus imaginer qu'un jour la vie reprendra comme avant. Enfoncé dans votre lit, avec une fièvre de cheval (39-40 °C), une toux sèche et caverneuse, courbatures, fatigue extrême, vous désespérez de l'existence et vous avez malheureusement parfois raison d'être inquiet car la grippe menace la vie des personnes à risque : les personnes âgées, les petits enfants, celles qui ont une maladie chronique ou un système immunitaire affaibli.

Pour un rhume sérieux, vous pouvez vous poser la question de prendre un jour d'arrêt-maladie. Une journée et deux nuits passées à roupiller bien au chaud sous la couette hâteront votre convalescence et vous serez d'autant plus efficace en reprenant le travail. Mais la question est totalement hors-sujet si vous avez la vraie grippe. Seuls vos collègues de bureaux les plus malveillants, ou qui n'ont jamais eu la grippe eux-mêmes, iront imaginer que vous restez alité pour le plaisir. Avec la grippe, vous n'avez pas d'autre choix que de rester couché, et malgré tous les soins, il vous faudra une semaine à quinze jours de convalescence pour retrouver votre état normal.

Alors, quand devez-vous appeler le médecin ?

Les infections des sinus, des oreilles et des poumons, comme la bronchite et la pneumonie, peuvent être d'origine bactérienne, et donc être traitées par des antibiotiques (ou leurs alternatives naturelles bien sûr). Si vous développez un des symptômes suivant pendant votre « rhume », voici les signes d'une possible infection bactérienne, qui doivent vous faire appeler le médecin :

- fièvre de plus de 39°C, persistante pendant plusieurs jours ;
- douleurs dans les oreilles ;
- douleur autour des yeux ;
- écoulement nasal vert et jaune ;
- respiration difficile ;
- toux persistante avec expectorations vertes et jaunes.